

## О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

### ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18–20 % – от генетической предрасположенности и лишь на 8–10 % – от здравоохранения. Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это специфическая форма целесообразной активности человека, деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе возрастает тенденция вести здоровый образ жизни. Элементы здорового образа жизни

Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье. Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя. Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи. На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни: эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами; интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление. духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм. Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми. Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет). Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья» Задумайтесь о своем здоровье, довольны ли Вы им? Выберите пункты, которые Вам наиболее подходят и соблюдайте их каждый день: занимайтесь физической культурой хотя бы 30 мин в день. А если у Вас нет на то времени, совершайте пешие прогулки. Едете в автобусе – выйдите на остановку раньше, на машине – тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться; рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, а меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на

растительном масле, уменьшите употребление животного жира; избегайте избыточного веса, питайтесь не реже 5 раз в день. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины; в течение дня пейте больше воды. Это благотворно скажется на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость; соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим; будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки восстанавливаются очень медленно. Так что находите везде положительные моменты; закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная вода. Не только полезно, но и помогает проснуться; не курите, не злоупотребляйте алкоголем, ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье; почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей; творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к Вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

## **ВАЛЕОЛОГИЯ**

Раздел современной профилактической медицины, направленный на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), понимания необходимости сохранения собственного здоровья и здоровья своих близких, в первую очередь здоровья детей. Помимо заботы о физическом и психическом здоровье, важная роль принадлежит нравственному и духовному здоровью человека и общества. Нравственное здоровье человека — это наличие у него такого мышления и поведения, которые позволяют формировать благоприятный фон для его физического, психического и социального благополучия, а также и для развития общества одновременно. Валеология ставит своей целью обучение человека гигиеническим правилам восстановления, укрепления и совершенствования здоровья, привития ему навыков ЗОЖ, который включает активный труд, рациональный отдых, занятия физической культурой, закаливание, рациональное питание, личную гигиену, гигиену половых отношений, своевременные обращения к врачу. Антагонистами ЗОЖ является курение, неумеренное потребление алкоголя, наркотики, беспорядочные сексуальные связи, бессистемное поглощение информации, безделье. Цели валеологии достигаются следующими путями: грамотной постоянной пропагандой здорового образа жизни с использованием всех средств информации и охватом всех общественных структур: семьи, детских дошкольных учреждений, школ и вузов, учреждений культуры и управления; экологическим воспитанием; воспитанием оптимизма как защитной, компенсаторной силы организма, позволяющей не только предупреждать заболевания, но и успешно совершенствовать индивидуальное и общественное здоровье.

### ***Значение слова «валеология»***

Валеология (от одного из значений лат. *valeo* — «быть здоровым») — «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека. Валеология подвергалась критике со стороны академической науки и церкви; причисляется некоторыми специалистами к «альтернативным и маргинальным парамедицинским ретроградным течениям». Термин «валеология» введён в научный оборот советским учёным, доктором медицинских наук, профессором, членом Академии технологических наук России Израилем Брехманом. Вопрос построения общей теории здоровья концептуально и методологически связан с проблемой создания целостной теории человека, которая в настоящее время далека от решения. Специалисты в области философии и методологии науки полагают, что по этой причине претензии валеологии на построение интегральной теории, создание новых идеалов, новой системы ценностей и, наконец, нового человека являются необоснованными и

лишёнными смысла. Стремление валеологов найти для валеологии область применения, принципиально отличающуюся от медицины, привело к включению в состав валеологии ненаучных, религиозных и оккультных концепций, а также нетрадиционной медицины. На 2011 год теоретические и практические проблемы валеологии продолжают изучаться в ряде академических учреждений России, Украины, Беларуси, Казахстана и Чехии. Преподавание валеологии на факультативной основе сохранилось в некоторых российских школах, а также в некоторых странах СНГ.

№	Имя
1	В. В. Дубоцкий
2	Н. В. Куркина
3	В. Д. Оксендик
4	Е. Н. Шерба